Питание при заболеваниях почек

Здоровое питание - 1

Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Лечебное питание при всех заболеваниях почек играет огромную роль. Оно устанавливается в зависимости от функционального состояния почек, поэтому в каждом отдельном случае врач должен предписать ту или иную диету, в соответствии с результатами анализов, регулируя количесто соли, белка и жидкости.

Воспалительные хронические заболевания почек – нефрит, пиелиты, пиелонефрит, гломерулонефрит могут протекать в двух стадиях: с сохраненной азотовыделительной функцией, когда почки в состоянии выводить из организма вещества, которые образуются в процессе белкового обмена (мочевину, мочевую кислоту, креатинин, остаточный азот и другие), и с хронической почечной недостаточностью, когда азотовыделительная функция нарушена, и почки плохо выводят из организма указанные вещества.

- ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК
  - ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК С СОХРАНЕННОЙ АЗОТОВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИЕЙ
    -
    - ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ (диета 7)
  - ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ
    -
    - ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ (диета 7б)
    - РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД
      - ПЕРВЫЕ БЛЮДА
      - ВТОРЫЕ БЛЮДА
      - СОУСЫ
      - НАПИТКИ

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК С СОХРАНЕННОЙ АЗОТОВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИЕЙ

Если азотовыделительная функция почек сохранена, рекомендуется питание, главное назначение которого является щажение почки путем ограничения в пищевом рационе прежде всего продуктов, которые богаты экстрактивными веществами, а также исключения из него жареных и острых блюд, копченостей, различных приправ, бобовых, цветной капусты, редьки, щавеля, зеленого салата, лука, чеснока, сельдерея, натурального кофе, ржаного хлеба.

Из первых блюд наиболее приемлимы такие, как молочные и фруктовые супы, супы из овощей с крупами на овощном отваре, приправленные сметаной и вываренным, а затем поджаренным луком, борщи, свекольники, щи из свежей капусты с яблоками, лимонной кислотой. Из вторых блюд рекомендуются мясные блюда из говядины, телятины, нежирной свинины и баранины, птицы, рыбные блюда, а также блюда из яиц, крупяных и макаронных изделий. В качестве приправ к ним можно приготовить молочные, сметанные и овощные соусы, соус из вываренного лука. Овощи, за исключением тех, о которых шла речь, употребляют в сыром, вареном, запеченном и жареном видах, часто вместе с фруктами и ягодами. Для закусок особенно подходит кабачковая и баклажанная икра.

При заболеваниях почек весьма полезны молоко и молочные продукты – кефир, простокваша, сливки, сметана, творог, которые обладают и мочегонным действием, сладкие блюда и продукты – мед, сахар, варенье, конфеты. Кроме молока из напитков разрешаются кисель, компот, слабый чай. Из жиров для заправки блюд используют несоленое сливочное масло и масло растительное.

Пищу принимают 4–5 раз в день.

Недостаток в витаминах восполняют отваром плодов шиповника, ягодными и фруктовыми соками, свежими фруктами и ягодами.

При этом заболевании рекомендуется диета #7.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ (диета 7)

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: каша рисовая молочная, сырок мясной, чай с сахаром.

Второй завтрак: пудинг творожный.

Обед: суп овощной, бефстроганов из вареного мяса, компот из сухофруктов.

Ужин: котлеты паровые рыбные, запеканка из макарон и творога, молоко.

На ночь: стакан сладкой простокваши.

ВТОРНИК

Первый завтрак: каша гречневая с молоком, котлеты морковные, чай с сахаром.

Второй завтрак: рыба отварная с картофелем.

Обед: борщ на мясном бульоне, бефстроганов, компот из сухофруктов.

Ужин: запеканка с мясом, творог со сметаной, чай со сливками.

На ночь: кефир.

СРЕДА

Первый завтрак: винегрет с отварной рыбой, творог со сметаной, томатный сок.

Второй завтрак: запеканка творожная.

Обед: суп молочный с вермишелью, курица с отварным рисом, компот из сухофруктов.

Ужин: запеканка картофельная, крупеник со сметаной, чай с молоком.

На ночь: простокваша.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: каша рисовая молочная, сырок мясной, чай с сахаром.

Второй завтрак: пудинг творожный.

Обед: суп овощной, бефстроганов из вареного мяса, компот из сухофруктов.

Ужин: котлеты паровые рыбные, запеканка из макарон и творога, молоко.

На ночь: стакан сладкой простокваши.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: плов овощной, творог с сахаром, фруктовый сок.

Второй завтрак: сладкий кефир.

Обед: щи вегетарианские свежие, вареная курица (60 г), компот из яблок.

Ужин: запеканка рисовая с творогом, напиток дрожжевой.

На ночь: стакан чернослива.

СУББОТА

Первый завтрак: каша гречневая с молоком, котлеты морковные, чай с сахаром.

Второй завтрак: рыба отварная с картофелем.

Обед: борщ на мясном бульоне, гуляш из отварного мяса, компот из сухофруктов.

Ужин: запеканка с мясом, сладкий чай.

На ночь: простокваша.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: винегрет, каша гречневая с молоком.

Второй завтрак: каша манная на молоке.

Обед: борщ вегетарианский, мясо отварное с жареным картофелем, кисель.

Ужин: сырники из творога, блинчики с яблоками, компот из яблок.

На ночь: молоко.

ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

К хронической почечной недостаточности могут привести различные длительно протекающие заболевания почек, которые нарушают их функцию.

Если работа почек ослаблена, они плохо выводят из организма вещества, которые образуются в результате белкового обмена. Эти вещества накапливаются в крови и оказывают токсическое действие на организм. Чтобы снизить их концетрацию в крови, необходимо резко ограничить в рационе белковые продукты. Это основная особенность питания страдающих хронической почечной недостаточностью. Количество белка, в первую очередь растительного, существенно ограничивают.

Поскольку белок ограничивают, назначают высококалорийную диету. Калорийность питания увеличивают за счет жиров всех видов, за исключением свиного, бараньего, говяжьего и углеводов. Необходимо также добиваться максимального употребления витаминов зс счет включения овощных и фруктовых соков – арбузного, дынного, вишневого, яблочного, сливового и др.

Все блюда готовят без соли. Мясо (нежирную говядину, телятину, куры, индейку, кролика) и рыбу используют в вареном виде или с последующим поджариванием. Супы рекомендуются вегетарианские с разными крупами и овощами, фруктовые, а также борщи, свекольники, щи из свежих овощей с зеленью и кореньями. Из овощей можно употреблять картофель, свеклу, морковь, цветную капусту, лиственный салат, помидоры, свежие огурцы, зеленый лук, укроп, петрушку. Яйца употребляют в виде белкового омлета, не более одного в день. Очень полезны фрукты, ягоды в сыром и вареном видах, сладости, мед, сахар, варенье, конфеты, по рекомендации врача курага и урюк.

Молоко можно пить лишь тогда, когда оно не вызывает вздутия живота, лучше воспринимаются кефир, простокваша, сметана, сливки, потребление творога нужно ограничить до 50 г с сутки. В качестве приправы ко вторым блюдам подходят молочный и сметаннный соусы, сладкие и кислые овощные и фруктовые подливы. Чай и кофе готовят некрепкими на воде и молоке.

При хронической почечной недостаточности противопоказаны острые и соленые блюда, мясные, грибные и

рыбные бульоны и отвары, консервы, жирное мясо, рыба, сдоба, шоколад, газированные напитки, алкоголь.

Пищу нужно принимать равномерно, т. е. через равные промежутки времени 4–5 раз в день.

Всем этим требованиям соответствует диета 7б. Это основное питание при хронической почечной недостаточности.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ (диета 7б)

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: творожно – яблочный пудинг, пюре яблочное со взбитыми белками, сок фруктовый.

Второй завтрак: морковь тертая с сахаром.

Обед: суп овощной вегетарианский, мясо отварное с томатным соусом.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: омлет белковый, чай с сахаром.

На ночь: фруктовый сок.

ВТОРНИК

Первый завтрак: каша из крупы «Геркулес» на молоке, салат из овощей на растительном масле, сок фруктовый.

Второй завтрак: арбуз или фрукты.

Обед: борщ на овощном бульоне, тефтели мясные, морковные котлеты со сметаной, кисель.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: творожная запеканка с фруктами или ягодами, салат морковно – яблочный, чай с молоком.

На ночь: яблочный сок.

СРЕДА

Первый завтрак: омлет белковый паровой, салат из свеклы с яблоками.

Второй завтрак: арбуз или фрукты.

Обед: борщ вегетарианский, мясо отварное с овощами, пюре картофельное, компот из яблок.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: биточки рисовые, салат из свежей белокочанной капусты с яблоками, чай с сахаром.

На ночь: фруктовый сок.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: пудинг из крупы «Геркулес» и яблок, салат из свежих овощей с растительным маслом, сок фруктовый.

Второй завтрак: арбуз или дыня.

Обед: суп картофельный вегетарианский, бефстроганов из отварного мяса, овощное рагу, кисель ягодный.

Ужин: отварной картофель со сметаной, оладьи из яблок, чай с сахаром.

На ночь: фруктовый сок.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: запеканка из яблок и макарон, салат из моркови и черной смородины, сок фруктовый.

Второй завтрак: арбуз, дыня, фрукты.

Обед: суп картофельный вегетарианский, курица отварная, отварной картофель со сметаной, компот из чернослива.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: вареники творожные, сливы тушеные, чай с молоком.

На ночь: фруктовый сок.

СУББОТА

Первый завтрак: биточки рисовые, фрукты со взбитыми белками, сок фруктовый.

Второй завтрак: арбуз, дыня.

Обед: суп фруктовый, рыбные фрикадельки, морковные котлеты со сметаной, фруктовый мусс.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: капустная запеканка со сметанным соусом, печеные яблоки с сахаром, чай с сахаром.

На ночь: фруктовый сок.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: омлет белковый, мусс фруктовый, сок яблочный.

Второй завтрак: фрукты.

Обед: щи вегетарианские со свежей капустой, суфле из отварного мяса, тыквенно – яблочный пудинг, кисель ягодный.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: картофель жаренный на сливочном масле, фруктовое пюре, чай с сахаром.

На ночь: фруктовый сок.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП ОВОЩНОЙ

Продукты на 1 л: картофель 100 г, капуста белокочанная 100 г, морковь 60 г, молоко 300 мл, сливочное масло 30 г, отвар овощной.

Очистить овощи и картофель, сварить из до готовности в небольшом количестве воды, протереть через сито, соединить с отваром, добавить горячее молоко, недостающее по объему количество дополнить горячей водой и кипятить 3 минуты.

Перед подачей заправить суп маслом.

БУЛЬОН ОВОЩНОЙ

Продукты на 1 л: морковь 100 г, капуста белокочанная 100 г, капуста цветная 100 г, картофель 100 г, корень петрушки 10 г, вода 1200 мл.

В холодную воду положить очищенные овощи и варить на слабом огне до полуготовности с плотно закрытой крышкой. Затем добавить капусту и продолжать варить до готовности. Готовый бульон процедить и довести до кипения.

ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Продукты на 1 л: шпинат 150 г, картофель 150 г, небольшой корень петрушки, зелень петрушки 20 г, яйцо 1 штука, вода или мясной бульон 1,2 л, сметана 50 г.

Картофель тщательно промыть, очистить, нарезать соломкой, опустить в воду или мясной бульон, шпинат промыть в проточной воде и опустить в бульон, когда картофель сварится до полуготовности. Белок круто сваренного яйца (небольшой кусочек), вымытая в проточной воде и мелко нарезанная петрушка, сметана кладутся в тарелку при подаче щей на стол.

СУП ПЕРЛОВЫЙ С ОВОЩАМИ

Продукты: 100 г перловой крупы, морковь, сельдерей, картофель, 1 столовая ложка растительного масла, лук репчатый 30 г, 1 стакан молока, укроп, зелень петрушки.

Крупу разварить и протереть через сито в отвар. Морковь и другие овощи отварить и тоже протереть через сито в отвар. Добавить крупу, масло, молоко, прогреть, не доводя до кипения, положить рубленую зелень.

ЩИ ИЗ РУБЛЕНОЙ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ

Продукты: 800 г свежей капусты, 3 чайные ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 250 г сметаны, зелень.

Рубленую свежую капусту стушить в масле, залить кипятком. Положить поджаренный в масле, нашинкованный лук, муку, вскипятить. Добавить масло, сметану, прогреть, не доводя до кипения, всыпать мелко нарезанную зелень. Подать со сметаной.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Продукты на 1 л: капуста белокочанная 130 г, свекла 150 г, картофель 150 г, морковь 50 г, лук 30 г, свежие помидоры 100 г, зелень 20 г, масло сливочное 30 г, сметана 50 г.

Овощи сварить до готовности в небольшом количестве воды. Очищенную свеклу сварить в воде до полуготовности, натереть на крупной терке и опустить в ту же воду, добавить остальные нашинкованные овощи и варить их до готовности. Недостающее до литра количесто жидкости дополнить горячей водой и довести до кипения. Перед подачей борща положить в него мелко нарезанную зелень петрушки и сметану.

СУП ФРУКТОВЫЙ

Продукты: рис 25 г, сушеные фрукты и сахар по 20 г, сметана 20 г.

Сушеные фрукты перебрать, промыть теплой водой, рассортировать по видам, крупные разрезать на 2 части, залить холодной водой (кроме урюка и чернослива) и варить при закрытой крышке 15 минут, затем добавить урюк и чернослив и варить до полной готовности, положить сахар и довести до кипения.

В готовый суп добавить сваренный рис и сметану.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Продукты на 1 л: картофель 400 г, морковь 100 г, зелень 20 г, одна небольшая луковица.

В бульон положить нарезанную морковь, головку лука и варить до полуготовности моркови, затем добавить нарезанный картофель и варить до готовности. Перед подачей на стол в суп положить мелко нарезанную зелень, лук из супа удалить.

СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ

Продукты: 1,5 л молока, 0,5 стакана риса, 1 чайная ложка сахара, 0,5 столовой ложки сливочного масла, 1 л воды.

Рис промыть, залить водой и варить 8 минут. Затем влить горячее молоко и варить, пока рис не станет мягким. В готовый суп положить сахар.

При подаче на стол положить масло.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ

Продукты: 1 стакан вермишели, 1,5 л молока, 3 стакана воды, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка сахара.

Вермишель положить в воду и варить 3–5 минут, затем влить горячее молоко, положить сахар и варить еще немного, пока вермишель не станет мягкой.

Перед подачей на стол добавить еще сахара и сливочное масло.

СУП ФРУКТОВЫЙ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДУКТОВ

Продукты: 100 г смородины, 100 г яблок, 100 г слив, 0,5 ложки крахмала, 3 ложки сливок, сахар, немного апельсиновых корок.

Яблоки вымыть, разрезать на четвертушки, сливы вымыть, вынуть косточки, смородину вымыть, очистить. Сварить фрукты, положив их в кипящую воду, протереть через сито, вскипятить. Заварить крахмалом, разведенным в холодной воде, вливая в кипящий суп, снять с огня, заправить сахаром и апельсиновыми корочками по вкусу, добавить сливки.

Таким же образом готовится суп из различных фруктов. Для супа можно использовать яблоки, сливы, вишни, клубнику,

землянику, чернику (из расчета 100 г на порцию).

ВТОРЫЕ БЛЮДА

СЫРОК МЯСНОЙ

Продукты: мясо 80 г, сливочное масло 25 г, рис 8 г.

Мясо отварить и трижды пропустить через мясорубку. Из риса сварить вязкую кашу и протереть ее вместе с измельченным мясом через сито. Протертую массу смешать с размягченным сливочным маслом, взбить, придать ей форму и охладить.

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ВАРЕНОГО МЯСА

Продукты: мясо 110 г, масло 7 г, мука пшеничная 7 г, сметана 20 г, сок томатный 17 г, зелень 5 г.

Отварить мясо, охладить его, мелко нарезать продолговатыми кусочками. Приготовить сметанный соус, мелко нарезать продолговатыми кусочками. Приготовить сметанный соус, залить им мясо, добавить томатный сок, перемешать. Варить при слабом кипении 12 минут, заправить сметаной.

За столом добавить кусочек масла и посыпать мелко нарезанной зеленью.

СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Продукты: мясо 110 г, молоко 25 г, мука 6 г, масло сливочное 5 г, яйцо 1/4 штуки.

Отварить мясо до готовности, очистить от пленок и сухожилий и пропустить трижды через мясорубку. Соединить фарш с соусом бешамель, перемешать, добавить желтки, сливочное масло, тщательно размешать, затем очень осторожно ввести в массу взбитые в пену белки. Размешать, положить в форму, смазанную маслом. Довести до готовности на водяной бане.

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

Продукты: говядина 110 г, морковь 15 г, масло сливочное 7 г, мука пшеничная 7 г.

Вареное мясо нарезать кусочками, залить соусом бешамель или бульоном (в зависимости от диеты), добавить чуть соли и варить на медленном огне 1 час.

МЯСНОЕ ПЮРЕ

Продукты: говядина 120 г, соус бешамель 40 г, масло сливочное 5 г.

Вареное мясо пропустить трижды через мясорубку, добавить соус бешамель, тщательно растереть. Вместо соуса бешамель можно добавить мясной бульон. Пюре подают со сливочным маслом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРЯТИНЫ

Продукты: 0,5 кг вареной или жареной курятины, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 ломтика булки, 2/3 стакана молока, 1 яйцо, 0,5 стакана сметаны.

Вареную или жареную курятину, удалив кости, пропустить через мясорубку, добавить немного замоченной в молоке булки, растертое масло, яичный желток, сметану и все растереть. Затем добавить взбитые белки, осторожно перемешать и выложить в смазанную маслом миску. Поставить в духовку и запекать в духовке, поставив миску на противень с горячей водой.

ОТВАРНАЯ ТЕЛЯТИНА

Продукты: 430 г телятины, 200 г кореньев.

Овощи вымыть, очистить, сполоснуть, нарезать, залить небольшим количеством кипятка, добавить чуть соли, варить. Мясо вымыть, положить в кипящий овощной отвар и варить до мягкости. Разделить на порции. Телятину без костей следует брать 70 – 100 г на порцию.

ЗАПЕКАНКА МЯСНАЯ

Продукты: 200 г говяжьего или телячьего мяса без костей, немного батона, 1 яйцо, 1 чайная ложка сливочного масла.

Отваренную говядину перемолоть вместе с намоченным в молоке и отжатым кусочком батона. Полученный фарш протереть

через густое сито, затем всю массу растереть, добавив желток и взбитый белок, еще раз размешать и выложить в смазанную маслом форму. Тщательно закрыть, поставить на водяную баню и варить 1,5 часа.

РЫБА ОТВАРНАЯ

Продукты: 700 г рыбы (судак, лещ, треска), 400 г овощей, сахар, 2 чайные ложки сливочного масла.

Рыбу обмыть, очистить, разделать, тщательно вымыть. Коренья вымыть, очистить, сполоснуть, залить горячей водой, прибавить немного сахара, сварить отвар. В готовый отвар положить рыбу целиком или нарезанную на порции. Варить 15 минут. Подать с небольшим кусочком сливочного масла.

РЫБА С ОВОЩАМИ

Продукты: 700 г рыбы (треска, судак, лещ, щука), 300 г моркови, 200 г сельдерея, 100 г петрушки.

Рыбу вымыть, очистить, разделать, вновь вымыть, разрезать на порции. Овощи вымыть, очистить, сполоснуть, нарезать соломкой, слегка потушить в воде. В овощи в состоянии полуготовности положить рыбу, и все вместе тушить на небольшом огне.

Перед подачей посыпать зеленой петрушкой или укропом.

КАША РИСОВАЯ, ОВСЯНАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ

Продукты на 100 г: молоко 100 мл, крупа 20 г, сахар 6 г, сливочное масло 3–5 г, вода 120 мл.

В кипящую воду при непрерывном помешивании постепенно всыпать крупу и на слабом огне разварить до получения однородной массы. Кастрюлю с кашей поместить на маленький огонь или в водяную баню на 1 час. Горячую кашу протереть через сито, добавить сахар, сырое молоко и варить, помешивая, еще 3 минуты.

В готовую кашу положить сливочное масло и размешать.

ОТВАРНОЙ РИС (для супов или гарниров)

Продукты на 100 г: рис 40 г, вода 300 мл, масло сливочное 6 г.

Рис перебрать, промыть горячей водой и сварить до мягкости в чуть подсоленной воде. Готовый рис отбросить на сито или дуршлаг, промыть под струей теплой воды, дать воде стечь, переложить рис в кастрюлю. Для бульона в таком виде рис готов. Если рис для гарнира, то его нужно подогреть, добавить масло и размешать.

Рис сразу подают на стол.

БИТОЧКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ И ТВОРОГА

Продукты на 100 г: гречневая крупа 15 г, вода 40 г, творог 40 г, сахар 7 г, яйцо 1/4 шт, масло сливочное 7 г, сметана 10 г.

Подготовленную крупу всыпать в воду и, помешивая, варить 20 минут до загустения, затем поставить в водяную баню для упревания. Готовую кашу немного охладить, добавить в нее пропущенный через мясорубку творог, яйцо, сахар и все тщательно перемешать. Из полученной массы приготовить биточки, обжарить их на сковороде до появления розовой корочки. Готовые биточки полить сметаной, поставить в духовку на 5 минут.

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ЯГОДАМИ (ФРУКТАМИ)

Продукты на 100 г: творог 65 г, ягоды или фрукты 15 г, крупа манная 5 г, масло сливочное 3 г, молоко 15 г, сметана 10 г, сахар 5 г.

Творог, сахар, манную крупу, молоко хорошо перемешать и выложить в форму, смазанную маслом, поставить в духовку. Когда творог зарумянится слегка, выложить на него ягоды или мелко нарезанные фрукты, посыпать сверху оставшимся сахаром и выпекать до готовности.

Перед подачей полить сметаной.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ТВОРОГОМ

Продукты: вермишель 30 г, творог 30 г, молоко 50 г, сахар 15 г, яйцо 1/4 штуки, масло сливочное 10 г.

Отварить вермишель в 400 г воды почти до готовности, откинуть на сито, переложить в миску. В вермишель, остывшую

до температуры парного молока, добавить яйцо, перемешать и половину ее положить в форму, смазанную маслом, на вермишель ровным слоем разложить творог, перемешанный с сахаром, на творог выложить оставшуюся вермишель, полить ее маслом и поставить запекать в духовку при средней температуре.

ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С САХАРОМ

Продукты: 6 яблок, сахар.

У яблок удалить сердцевину, расставить их на противене, в который предварительно налить стакан воды, посыпать сахаром, заполнить им пустоты в яблоках и слегка подрумянить в духовке. Опять посыпать сахаром и допечь.

Подать со сливками или молоком.

ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПЮРЕ ИЗ СВЕЖЕЙ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Продукты: 6 яблок, сахар, вода.

Для сиропа: 100 г воды, 0,5 стакана сахара, пюре из свежей смородины.

У яблок удалить сердцевину, разместить их на глубоком блюдце, обсыпать сахаром и заполнить им пустоты в яблоках, облить водой и поставить в духовку. Когда яблоки начнут размягчаться, полить их сиропом и дать подрумяниться в духовке.

Подать горячими или холодными, покрыв пюре из свежей смородины, со сливками или молоком.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

Продукты на 100 г: творог 80 г, манная крупа 10 г, молоко 90 г, яйцо 1/4 часть, сахар 10 г, масло сливочное 5 г, мука 3 г, изюм 6 г.

В 60 г молока сварить до готовности манную крупу. Творог пропустить через мясорубку, добавить в него взбитое яйцо, 5 г сахара, изюм, соединить с горячей кашей, хорошо перемешать, переложить в форму, смазанную маслом, запечь в духовке.

Пока запеканка находится в духовке, приготовить соус. Муку растереть в небольшом количестве воды. Оставшееся молоко вскипятить вместе ссахаром, влить в него муку, разведенную в

воде, и при помешивании довести до кипения. В готовый соус добавить масло и перемешать. При подаче на стол запеканку полить соусом.

СОУСЫ

СОУС СМЕТАННЫЙ

Продукты: сметана 60 г, мука 7 г.

Половину сметаны вскипятить, в оставшейся сметане развести муку, подсушенную в духовке, соединить с горячей сметаной, хорошо вымешать, довести до кипения, процедить.

СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕШАМЕЛЬ

Продукты: молоко 60 г, мука пшеничная 7 г, масло сливочное 7 г.

Муку подсушить в духовке на сковороде без жира до светло – желтого цвета и охладить. Молоко вскипятить. Четвертую часть молока охладить, добавить подсушенную муку, размешать, влить в кипящее молоко, непрерывно помешивая, и дать хорошо прокипеть.

Готовый соус заправить маслом.

ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ ПАРОВОЙ

Продукты: яйцо – 2 белка, молоко 60 г, масло сливочное 3 г.

Яйца обмыть, отделить белки от желтков. Желтки можно использовать при приготовлении других блюд. Белки хорошо выбить венчиком, добавляя осторожно молоко и соль. Смазать формочку маслом, вылить в нее массу и готовить на паровой бане.

НАПИТКИ

НАСТОЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

Продукты на 1 л: сухие плоды шиповника 110 г, 100 %-ный сахарный сироп 110 г, вода 110 г.

Плоды шиповника перебрать, промыть холодной водой,

обдать кипящей водой, залить горячей водой, кастрюлю плотно закрыть крышкой, прокипятить на слабом огне 10 минут и оставить настаиваться 20 часов. Настой процедить, добавить сахарный сироп и перелить в стеклянную посуду. Если настой готовится из дробленого шиповника, то плодов берется 60 г и настаивают 5 часов.

НАПИТОК ДРОЖЖЕВОЙ

Продукты: дрожжи 50 г, хлеб ржаной 40 г, сахар 14 г, мед 14 г, вода 250 г, немного цедры лимона.

Ржаной хлеб нарезать тонкими кусочками, высушить на противне в духовке. Сухари залить кипятком, дать настояться 4 часа, процедить через сито. Настой немного подогреть, положить в него дрожжи и немного лимонной цедры. Поставить в теплое место (около батареи, у плиты) для брожения на 7 часов, после чего убрать в холодильник.

При подаче в напиток добавить сахар и мед.

КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ, МАЛИНЫ, ЧЕРНИКИ

Продукты: ягодный сок 3 стакана, 0,75 стакана картофельного крахмала, 0,5 стакана сахара.

Ягодный сок разбавить водой, чтобы общий объем составил 3 стакана, всыпать сахар, размешать, довести до кипения. Затем влить тонкой струйкой, постоянно помешивая, 0,75 стакана холодной воды, размешанной с крахмалом. Когда закипит и загустеет, подать или, дав остыть, поставить в холодильник.

КОМПОТЫ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ

Продукты на 1 л: фруктов и ягод 550 г, сахар 150 г, вода 750 г.

Перед варкой плоды перебрать, освободить от плодоножек, промыть, срезать плотную кожицу, удалить сердцевину, нарезать кусочками и положить в кипящую воду с сахаром. Из слив удалить косточки. Варить компот на слабом огне до мягкости заложенных плодов. Если имеются свежие малина, клубника, земляника, очищенные апельсины, их закладывают в готовый компот, доводят до кипения, снимают с огня и охлаждают.

КОМПОТЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Продукты на 1 л: сушеные фрукты 115 г, сахар 110 г, вода 1 л.

Сушеные фрукты тщательно перебрать, положить в сито или дуршлаг и промыть в проточной воде. Груши и крупные яблоки нарезать кусочками. В холодную воду положить подготовленные фрукты ив арить на слабом огне до мягкости. Сахар положить в конце варки. Для аромата можно положить корочку лимона или апельсина. После охлаждения компота эти корочки удалить.